A MENTE ANSIOSA

02.

REFLETINDO SOBRE NOSSOS PENSAMENTOS

Nesta seção você aprenderá:

01 A não acreditar em tudo o que pensa.

02 O que são pensamentos automáticos?

03 Quais os principais tipos de pensamentos automáticos?

04 Qual a relação deste pensamento com a ansiedade?

05 Como questionar esse tipo de pensamento?

06 Quando o pensamento ansioso é o seu sabotador: as profecias autorrealizadoras.

Não acredite em tudo aquilo que você pensa

Você já parou para pensar que a forma como pensamos influencia em como nos sentimos e como nos comportamos?

NOSSOS PENSAMENTOS INTERFEREM:

- **NA NOSSA VISÃO DE MUNDO,**
- **NA NOSSA VISÃO SOBRE AS SITUAÇÕES DE VIDA**
- **NAS NOSSAS DECISÕES**
- **E ATÉ NA NOSSA VISÃO SOBRE NÓS MESMOS.**

"O que você precisa entender é que muito mais importante do que a situação em si, é a maneira como você a interpreta e atribui significado ao que vivencia."

Pensamentos automáticos:

SURGEM ESPONTANEAMENTE NA NOSSA CABEÇA.

SÃO MUITO RÁPIDOS.

QUASE NÃO O PERCEBEMOS E NÃO TEMOS MUITA CONSCIÊNCIA DELES.

ACEITAMOS COMO VERDADES ABSOLUTAS, QUASE NÃO OS QUESTIONAMOS.

ELES FREQUENTEMENTE DISTORCEM A REALIDADE.

SÃO CARREGADOS DE EMOÇÕES.

ELES INTERFEREM NA NOSSA CAPACIDADE DE AGIR

CONHECENDO DISTORÇÕES DE PENSAMENTOS ANSIOSOS

Agora que você já aprendeu o que são pensamentos automáticos, eu gostaria de te apresentar as principais distorções cognitivas que cometemos quando a ansiedade surge. Como você viu, ansiedade pode interferir na nossa percepção de perigo, e pode inclusive distorcer a realidade.

E isso pode ocorrer de diferentes formas, vamos trabalhar algumas a seguir:

01. PENSAMENTO TUDO OU NADA

Ele é um pensamento extremo, em que tudo ou vai dar muito certo, ou será um fracasso total.

Ex: "Esse curso foi uma total perda de tempo"; "Se eu não passar nessa seleção, não terei outra oportunidade na vida."

02. CATASTROFIZAÇÃO

Ocorre quando pensamos que o desfecho será negativo. Acreditamos que o nosso pior temor vai acontecer, que o mundo é um lugar muito ameaçador e perigoso. Ou seja, exageramos na probabilidade e na gravidade da situação.

Ex: "Se eu não me lembrar de tudo da apresentação, irei tirar uma nota muito ruim e reprovarei na matéria". "Se começar a sentir alguns sintomas de ansiedade, terei uma crise de pânico na frente de todos."

03. RACIOCÍNIO EMOCIONAL

É quando você guia a sua interpretação da realidade, com base no seu estado emocional e nos seus sentimentos. "Sinto, logo é verdade".

Ex: "Se eu sento medo, então irei fracassar na prova com certeza". "Se estou sentindo vergonha, então é certo que a apresentação de seminário irá ser um desastre".

CONHECENDO DISTORÇÕES DE PENSAMENTOS ANSIOSOS

04. ROTULAÇÃO

Quando você atribui ou toma para si uma característica e se reduz a ela. Você se comporta como se o rótulo fosse verdade ou como se não houvesse nada que você pudesse fazer para mudar.

Ex: "Sou 'burro' para passar nessa matéria".
"Eu 'não sou competente' o bastante para fazer esse curso".

05. GENERALIZAÇÃO

A partir de um evento desagradável ou de poucas ocorrências, você acredita que isso vai se repetir sempre. Que isso vai se perpetuar na sua vida.

Ex: "Como eu não passei nessa seleção, acho que não vou tentar mais nenhuma outra, pois não vou passar também".

06. ABSTRAÇÃO SELETIVA

Este pensamento acontece quando você foca em um elemento da situação e desconsidera o cenário como um todo. Quando você direciona sua atenção somente para uma pequena parte do problema, para o negativo, e desconsidera o positivo.

Ex: "Esta tarefa foi fácil, então uma nota boa não conta".

07. PERSONALIZAÇÃO

Este tipo de pensamento ocorre quando você se coloca no centro da situação. Quando você atribui uma culpa que é desproporcional e se atribui responsabilidades de forma injusta.

Ex: Se cobrar por uma nota baixa em uma disciplina que na verdade não foi bem ministrada ou sentir-se um fracasso por uma apresentação que na verdade ninguém do seu grupo se dedicou.

CATASTROFIZAÇÃO.

É uma das principais distorções. Ela é uma cadeia de pensamentos. Consiste em uma conversa consigo mesmo e a partir do desencadear de pensamentos hipotéticos que você premedita, você vai se convencendo de que o pior acontecerá.

Como a cadeia é desencadeada?

Tudo começa com um único pensamento, que desencadeia o próximo, e o próximo, e assim sucessivamente:

Imagine que você terá uma apresentação de seminário. Uma catastrofização poderia começar:

"Vou ficar nervoso(a)" ↓
"Vou começar a gaguejar" ↓
"Vai me dar um branco" ↓
"Todos notarão a ansiedade" ↓
"Vou fracassar na apresentação" ↓
"Tirarei uma nota ruim" ↓
"Reprovarei na matéria".

Tudo isso ocorre em segundos. Em segundos a sua mente escreve esse roteiro de desastre e você, sem perceber, acredita que não terá as condições de superar a adversidade.

OUTRAS FORMAS DA CATASTROFIZAÇÃO SER ATIVADA SÃO:

QUANDO VOCÊ GENERALIZA SITUAÇÕES.
Você pensa: "Como eu não fiz isso bem, quer dizer que não sou capaz de fazer nada bem." Um pouco injusto e ilógico não?

QUANDO VOCÊ AMPLIA – DE FORMA DESPROPORCIONAL – O QUE É NEGATIVO.
Ocorre, por exemplo, quando você comete um pequeno engano ou tem uma experiência negativa e presume que as consequências serão terríveis.

1

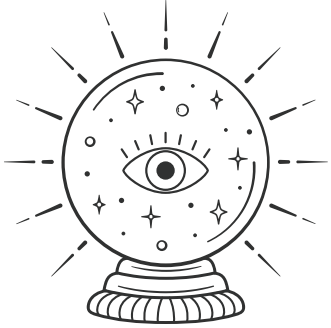
VOCÊ PROVAVELMENTE NÃO PERCEBE QUE É MUITO IMPROVÁVEL QUE O PIOR CENÁRIO OCORRA.

Mas mesmo assim, você mobiliza muitos sintomas de ansiedade. **No fim, todo o seu sofrimento físico e mental foi à toa**. Ou seja, sofreu por algo que não aconteceu, ou não aconteceu na proporção negativa que imaginou.

2

O SEGUNDO PONTO É QUE A CATASTROFIZAÇÃO FOCA NO CENÁRIO DE UM DESASTRE INEVITÁVEL, E POR ISSO TE CONVIDA SUTILMENTE A ACREDITAR QUE NÃO HÁ NADA QUE POSSA SER FEITO.

PENSAMENTOS SABOTADORES



A PROFECIA AUTOREALIZÁVEL

Outra forma de distorção de pensamento comum na ansiedade é quando suas previsões sobre o futuro influenciam nos seus comportamentos do presente: é o que chamamos de profecia autorrealizável.

CHAMAMOS DE PROFECIA AUTORREALIZÁVEL PORQUE NÓS MESMOS CRIAMOS UMA PREVISÃO DE ALGO QUE ACHAMOS QUE VAI ACONTECER, E SEM TER A CONSCIÊNCIA, NOS COMPORTAMOS DE UM JEITO QUE FAZ COM QUE ESSA PROFECIA REALMENTE SE CUMPRA.

Exemplo: imagine que você pensa que não é uma pessoa interessante e que não vai fazer amigos.
Situação: o (a) convidam para uma festa.
Comportamento: você vai, mas se isola ou não interage muito com as pessoas.
Comprovação da profecia: você conclui que tem razão porque ninguém se aproximou de você.

REPAROU COMO ESSA SEQUÊNCIA É COMPLETAMENTE AUTOCONFIRMATÓRIA? LOGO, A CONCLUSÃO SERÁ SEMPRE VERDADEIRA. NESSE EXEMPLO, VOCÊ SE COMPORTOU DE UM MODO QUE A PREOCUPAÇÃO REALMENTE SE TORNOU REALIDADE.

Você consegue pensar em exemplos de sua própria vida em que se autossabotou? Ou seja, que suas profecias se autorrealizaram?
Faça esse exercício.

PENSAMENTO: _____
SITUAÇÃO: _____
COMPORTAMENTO: _____
COMPROVAÇÃO DA PROFECIA: _____

IDENTIFICAÇÃO DE ERROS DE PENSAMENTO ANSIOSOS

EXERCÍCIO: AGORA QUE VOCÊ JÁ CONHECE OS PRINCIPAIS ERROS DE PENSAMENTO QUE A ANSIEDADE PROVOCA, É A HORA DE IDENTIFICAR OS SEUS PENSAMENTOS!

Use o formulário abaixo para escrever exemplos de seus próprios erros de pensamento que ocorrem quando você se sente ansioso(a). Focalize-se em como você pensa quando está em situações ansiosas ou antecipando a situação.

Para ajudar, você pode se perguntar: "Qual foi a primeira coisa que passou pela minha cabeça quando comecei a me sentir ansioso(a)?".

DISTORÇÃO DE PENSAMENTO	ESCREVA O PENSAMENTO DISTORCIDO QUE VOCÊ COMETE
PENSAMENTO TUDO OU NADA	
CATASTROFIZAÇÃO	
VISÃO EM TÚNEL	
RACIOCÍNIO EMOCIONAL	
ROTULAÇÃO	
GENERALIZAÇÃO	
ABSTRAÇÃO SELETIVA	
PERSONALIZAÇÃO	

“E SE....?”: QUANDO AS PREOCUPAÇÕES NOS DOMINAM.

Atualmente, quais são as áreas da sua vida que concentram as suas preocupações?

Na sua saúde? Na saúde de familiares e amigos?
Na sua segurança (ou de sua família)?
No trabalho, estágio ou universidade?
Nas Finanças?
Em algum relacionamento íntimo?
Em outros relacionamentos (familiares, amizades)?
Em assuntos menores)? Outros? Quais?

Quando não sabemos o que vai acontecer no futuro, podemos com frequência analisar diferentes cenários – e quase sempre nossa mente só considera cenários ruins, negativos. E o que acontece? Somos inundados com uma enchente de preocupações e mais preocupações, como por exemplo:

“E se minha nota na prova for ruim?”; “E se a apresentação do seminário não der certo?”; “E se eu não conseguir passar na seleção daquele estágio?”; “E se eu não conseguir entregar meu TCC a tempo?”; “E se eu não conseguir ir bem naquela entrevista de estágio/emprego?”

Esse pensamento “E se...” é denominado "pensamento condicional". Esse pensamento faz com que algo que nem chegou ainda a acontecer te paralise.

Outro ponto é que muitas das nossas previsões negativas não acontecem e nem se transformam em realidade. o resultado? Geramos um sofrimento por antecipação - desperdiçamos tempo e energia.

Do mesmo modo, não conseguimos desfrutar do presente, nem quando algo está correndo bem, porque ficamos imaginando o que poderia dar errado no futuro.

ENFRAQUECENDO AS PREOCUPAÇÕES

Dicas valiosas para enfraquecer suas previsões negativas:

01 **E SE O SEU "E SE"... FOSSE DE ALGO POSITIVO? OU NEUTRO? FAÇA ESSE EXERCÍCIO: TRANSFORME UM PENSAMENTO CONDICIONAL NEGATIVO EM ALGO MAIS NEUTRO OU ATÉ POSITIVO E OBSERVE A DIFERENÇA.**

02 **SEJA SELETIVO! POR MAIS QUE UM NÚMERO QUASE INFINITO DE HIPÓTESES SEJA POSSÍVEL (MESMO QUE NÃO SEJA PROVÁVEL), NÃO É COM TODAS QUE NOS PREOCUPAMOS.**

Faça o exercício de atribuir INTENCIONALMENTE menos valor, menos tempo e menos gasto de energia em hipóteses remotas ou pouco prováveis de acontecer.

03 **ASSIM COMO FAZEMOS COM DISTORÇÕES COGNITIVAS, QUESTIONE SUAS PREOCUPAÇÕES.**

Uma vez que as perguntas do tipo "e se...?" envolvem eventos que ainda não se concretizaram – e que, até onde se sabe, talvez nunca venham a se concretizar –, pode ser interessante pôr em duvida essas preocupações.

Questione: "Essa preocupação está mais me ajudando ou me atrapalhando a lidar com a situação?", "Se eu continuar a me preocupar assim, como será minha vida daqui há uma semana? Daqui a um mês, um ano?", "O que está sob meu controle fazer, e o que não depende de mim?".

O QUE É QUE ESTÁ ME PREOCUPANDO TANTO?
O QUE EXATAMENTE ME LEVA A CRER QUE EU ESTEJA CORRENDO UM PERIGO TÃO GRAVE ASSIM?
QUAL A PROBABILIDADE DE ISSO SER VERDADE?
NÃO HAVERIA ALGUMA OUTRA EXPLICAÇÃO POSSÍVEL PARA ISSO?
EXISTE ALGUM OUTRO RESULTADO POSSÍVEL?

ENFRAQUECENDO AS PREOCUPAÇÕES

Dicas valiosas para enfraquecer suas previsões negativas:

04 **PROPORCIONE UM DESCANSO DOS SEUS PENSAMENTOS HIPOTÉTICOS.**

Em vez de viver em função deles, procure atividades para distrair a mente e relaxar o corpo. A vida é mais que somente problemas e preocupações. Não viva em função exclusiva deles!

05 **SEPARE ALGUNS MINUTOS DA SEMANA PARA SE PREOCUPAR. E NÃO GASTE UM MINUTO A MAIS!**

Isso mesmo. Outra técnica extremamente útil quando os seus pensamentos o estiverem perturbando consiste em escolher um momento específico para dar vazão a todas essas ideias – e depois recusar-se a deixá-las se intrometerem em qualquer outro momento do seu dia.

NÃO FIQUE OBCECADO PELO FUTURO: CUIDE DELE, MAS NÃO DEIXE QUE ELE O DOMINE.

O PENSAMENTO ANSIOSO CONSISTE NO HÁBITO DE TENTAR PREVER DIFICULDADES E ALIMENTA A REGRA DE QUE "É PRECISO SE ANTECIPAR E ESTAR PREPARADO(A) PARA O PIOR".

As principais consequências quando adotamos esse padrão de pensamento são: **ficamos presos(as) ao medo e criamos uma "cultura de antecipação"** – ou seja, para conseguirmos estar preparados(as) para o pior, **criamos uma falsa regra de que é preciso estar no controle de tudo, o tempo todo.**

Sem dúvida, há uma maneira mais saudável de lidar com o futuro: uma postura intermediária. O problema é que durante a nossa vida, ninguém nos ensinou a lidar com as preocupações, com o medo e com a ansiedade.

A preocupação é "uma ideia persistente e intrusiva de que uma ameaça futura será muito maior do que nossos recursos para enfrentá-la".

CONTUDO NEM TODA PREOCUPAÇÃO É RUIM OU DEVE SER EVITADA.

Como saber quando suas preocupações saíram do limite?

1. **Quando ela o mantém refém de pensamentos de ameaça e perigo.**
2. **Quando ela reforça um senso de impotência pessoal que é difícil de controlar.**
3. **Quando ela alimenta um senso de incerteza e de desamparo.**

Portanto, é preciso aprender a se relacionar com seu futuro de uma forma mais saudável! Mas como?

01 COMECE A EXERCITAR A ATIVIDADE DE DISCERNIR:

O que depende de você?

E o que não depende?

ANALISE AS CIRCUNSTÂNCIAS E O CONTEXTO!

02 ANOTE EM UM CADERNO DETALHADAMENTE SUA PREOCUPAÇÃO IMPRODUTIVA:

Anote o que você acha que acontecerá e todas as consequências negativas e pessimistas. Após um mês, observe quantas dessas antecipações pessimistas realmente aconteceram. Repita essa atividade várias vezes até que você tenha consciência de que nem sempre o futuro é tão perigoso e catastrófico quanto você imaginou.

03

PRATIQUE A ACEITAÇÃO DA INCERTEZA:

O problema com a "necessidade de saber" é que o futuro jamais pode ser conhecido com absoluta certeza. A preocupação é uma tentativa de reduzir as incertezas da vida.

Aceitar significa abrir mão do controle, e abrir mão de dedicar esforços e recursos pessoais com questões que não dependem de você!

UMA BOA FORMA DE COMEÇAR A DESENVOLVER SUA ACEITAÇÃO É IDENTIFICANDO OS CUSTOS (OU SEJA, AS CONSEQUENCIAS NEGATIVAS) DE CURTO E LONGO PRAZO PARA SUA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E EMOCIONAL

CUSTOS DE CURTO PRAZO
FÍSICO:_____
EMOCIONAL:_____

CUSTOS DE LONGO PRAZO:
FÍSICO:_____
EMOCIONAL:_____

04

NORMALIZE A PREOCUPAÇÃO.

Trabalhe na normalização de episódios de preocupação continuando com suas atividades diárias da melhor forma possível.

Se você não conseguir se concentrar por causa da preocupação, envolva-se em tarefas rotineiras mais simples durante os episódios de preocupação.